

令和3年度 嘉麻市食進会中央研修①

糖尿病の食事

令和3年7月29日(木)

★主食：ご飯(150 g)

エネルギー252kcal・たんぱく質3.8 g・脂質0.5 g・炭水化物55.7 g・食塩相当量0 g

★主菜：ゆで鶏の香味ソース

エネルギー214kcal・たんぱく質20.7 g・脂質11.6 g・炭水化物4.8 g・食塩相当量0.9 g

材料	分量(4人分)
鶏もも肉	320 g
濃口しょうゆ	小さじ3と1/3
砂糖	小さじ2
長ねぎ	40 g
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
ごま油	小さじ1
水	大さじ1
レタス (付け合わせ)	80 g

【作り方】

- ① Aの長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにし、調味料と合わせておく。レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら鶏肉、長ねぎ（青い部分）、しょうが（分量外）を強火にかける。
- ③ 中火で7～8分加熱し、火を止め5分置き余熱で火を通す。火が通ったら、1cm幅のそぎ切りにする。
- ④ 鍋にAを入れ、火をつけてタレを作る。
- ⑤ お皿にレタスをしき、その上に③をのせ、④のタレをかけたらできあがり。

サンラータン

★汁物：夏野菜の酸辣湯スープ

エネルギー49kcal・たんぱく質3.3 g・脂質2.3 g・炭水化物5.1 g・食塩相当量0.8 g

材料	分量(4人分)
オクラ	4本
トマト	1/2個
しめじ	1/4パック
たまご	1個
片栗粉	小さじ1
水	400cc
鶏ガラスープ	小さじ1
オイスターソース	小さじ2
食塩	小さじ1/3
こしょう	少々
酢	小さじ2
ラー油	小さじ1/2

【作り方】

- ① しめじは石づきを切り落としてほぐしておく。トマトは1.5cm角に切る。オクラは1cm幅に切る。たまごは溶きほぐしておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、しめじ、トマト、オクラの順に加える。
- ③ 鶏ガラスープ、オイスターソースを加え、塩・胡椒で味を調える。
- ④ いったん火を止め、水溶き片栗粉を加える。
- ⑤ 再度よく混ぜながら加熱し、よく煮たったところに溶きたまごを加える。
- ⑥ 酢、ラー油を回しかけたらできあがり。

★副菜：こんにゃくのきんぴら

エネルギー50kcal・たんぱく質1.1 g・脂質2.6 g・炭水化物5.3 g・食塩相当量1.0 g

A {

材料	分量(4人分)
つきこんにゃく	1袋 (200 g)
にんじん	40 g
砂糖	大さじ1弱
酒	大さじ1と1/3
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1/2
いりごま	大さじ1と1/2

【作り方】

- ①　こんにゃくは熱湯で3分ほどボイルしたらざるにあげる。フライパンで乾煎りしてこんにゃくの水分をしっかり飛ばす。
- ②　こんにゃくの水分が飛んだらにんじんを加えて、火が通ったらAを加え、炒める。
- ③　水分がなくなったら、ゴマ油を加えて全体をさっと混ぜる。
- ④　仕上げに白いりごまを加える。

合計　エネルギー563kcal・たんぱく質28.7 g・脂質17.0 g・炭水化物70.6 g・食塩相当量2.5 g



夏場はどうしても食欲が落ちがちですよね・・・。
「欠食」をすると、空腹状態が続き、体は飢餓状態になります。そうすると、欠食の後の食事で血糖値の急上昇を招きます。そのため、糖尿病の方が「欠食」することは禁物なのです。食欲が低下しがちな夏。
にんにくやしょうが、大葉、ねぎ、ミョウガ、わさびなどの薬味の力を借りて、食欲アップの工夫をしてみましょう♪